

Margarida Seco de Oliveira

Saúde Mental Integrativa do Ser Evolutivo

Pensamento Ruminante: pólvora energética!

Criador

Margarida Seco de Oliveira | 2013

Ruminação de acontecimentos passados sentidos negativamente, que inundam ciclicamente e de forma persistente a mente sem que se consiga parar, e que de forma obsessiva, despoletam episódios de raiva, ressentimento e asco por os intervenientes ou pela situação.

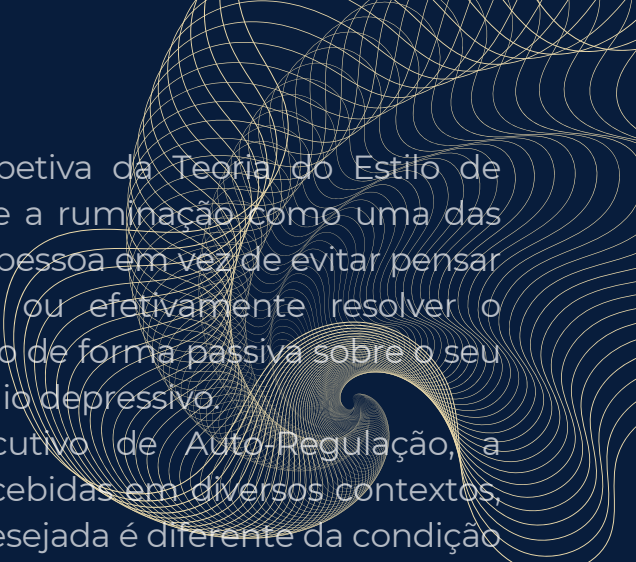
Quando um acontecimento passado se mantém ativado no pensamento, estamos perante uma forma desadaptada e mal sucedida de resolução de problemas, ativando mais preocupação, ansiedade e stress. Esta autopunição por lembranças constantes provoca dor emocional, priva o estado de saúde e bem-estar, condicionando a vivência neutra de acontecimentos presentes.

A tensão sentida e o aprisionamento mental inerentes ao processo ruminativo, provocam um desgaste energético, mas paralelamente, a incapacidade de descarregar essa tensão eleva os níveis de adrenalina, noradrenalina e cortisol, ativando toda a fisiologia do stress, promovendo um efeito pólvora.

A preocupação associada à ruminação provoca uma cascata de pensamentos cíclicos repetitivos, de carácter negativo, que se perpetua no tempo, com a manifestação do traço de neuroticismo, caracterizado por pessoas que focam a sua atenção em sentimentos e experiências que intensificam a vivência do pensamento ruminativo negativo inicial. A associação entre o processo ruminativo e o traço de neuroticismo corresponde a um conjunto de características individuais que predispõem para vivências intensas de sentimentos de aflição, angústia, sofrimento, inadaptação, depressão, ansiedade, baixa tolerância à frustração, impulsividade, autocrítica e que tendem a sofrer de transtornos psicossomáticos, apresentando reações muito ativadas perante os estímulos por vulnerabilidade, desajustamento psicossocial e ansiedade por antecipação.

Na filosofia Chinesa, energeticamente a ruminação de ideias está associada à energia da terra, representada fisicamente pelo órgão baço e pela víscera estômago, o que não deixa de ser interessante, dado o significado do termo e a relação inerente à função do estômago. A terra deve ser vista como o centro, para que a pessoa mantenha a sua verticalidade e enraizamento necessários a uma existência equilibrada com a sua essência. Havendo um desequilíbrio energético a esse nível, todas as escolhas de vida ficam comprometidas, pois o pensamento consciente do mundo, a formação de objetivos de vida e os sonhos pessoais ficam reduzidos ao acontecimento negativo bloqueador, sendo que este assume-se como o centro da pessoa.

Na maior parte dos casos, as vivências relacionais são a base da ruminação e é visível como estas influenciam de forma direta e imediata, minando a criação ou manutenção de laços afetivos.



Este padrão de pensamento, assenta na perspetiva da Teoria do Estilo de Resposta de Nolen-Hoeksema, que compreende a ruminação como uma das formas de reagir a situações de stress, em que, a pessoa em vez de evitar pensar no assunto, distrair-se com outras atividades ou efetivamente resolver o problema de fundo, opta por direcionar a atenção de forma passiva sobre o seu estado de humor negativo, prolongando o episódio depressivo.

Segundo o Modelo de Funcionamento Executivo de Auto-Regulação, a ruminação visa amenizar autodiscrepâncias percebidas em diversos contextos, ou seja, perante situações em que a expectativa desejada é diferente da condição vivida, os ruminadores tendem a focar a atenção em estratégias que não estão diretamente ligadas à diminuição destas discrepâncias, logo ineficazes na redução das mesmas, ao invés de tentar eliminá-las através de ações efetivas e planeadas, alimentam a sua desadaptação e desinteresse em quebrar estes padrões cognitivos. Quando existe um défice na função executiva há uma integração de detalhes temporais passados no pensamento presente, em vez de preservar as características típicas da função executiva, que são: procura da novidade e complexidade que mantem a atenção do individuo focado, através de tarefas como planeamento, organização, flexibilidade mental, pensamento abstrato e gerenciar alternativas.

Chega um momento em que tem de se autoquestionar!

- Ruminar traz de volta ou resolve o que não ficou bem mastigado, ou que não consegui digerir?
- Porque é que as mesmas ideias e imagens dominam o meu pensamento?
- Porque não consigo modificar o meu padrão de pensamento e avançar?
- Até onde e de que forma esta vivência influenciou e influencia a minha vida?

Para que tudo resulte beneficemente, é necessário um desbloqueio emocional, energético e cognitivo inerente à vivência, para destruir o filtro através de uma remodelação cognitiva onde cada pensamento, cada imagem negativa deve começar por ser aceite e paralelamente substituída por uma positiva e presente, pois quando não se consegue suportar tem de se superar. Esta aprendizagem multifacetada de alteração do padrão de pensamento envolve afiados processos analíticos que, se bem orientados, podem ser muito produtivos e de grande crescimento pessoal, ainda que dolorosos. O reforço energético do elemento terra promove fluidez de pensamento e clareza mental, fundamentais em todo o processo, facilitando a ação.

Nesta intervenção dinâmica que entrelaça várias áreas do conhecimento, é possível ter acesso a níveis de consciência sobre si próprio e sobre a sua vida que não seriam possíveis se estivesse bem.

Logo, a capacidade de usar o “negativo” para crescer no “positivo” de si mesmo é a capacidade de renascer para um outro Eu, uma outra visão do mundo, mais liberta, de aceitação e serenidade interior.